

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.В. Ямашева



**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (младшие классы) сентябрь, октябрь 2024 год**

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	
ЗАВТРАК							
Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5	
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	80	116	6,45	4,24	7,49	
Каша пшениая вязкая с маслом сливочным	2011/302	10/160	257,8	16,42	5,82	44,6	
Чай с конфетой	2004/685	200/40	160	4,6	4,6	27	
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8	
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88	
ИТОГО:			1257,2	50,56	20,58	260,27	
ОБЕД							
Апельсины	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65	
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	83,33	0,516	2,132	4,45	
Фрикадельки мясные к 1блюдау	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1996/139	250	95,52	2,47	2,21	16,4	
Бифштекс рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0	
Рагу овощное	2004/541	200	268,24	4,24	18,5	20,84	
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4	
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29	
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3	
ИТОГО:			1700,2	44,066	35,962	273,53	
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4	
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42	
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82	
ВСЕГО			3156	102,69	63,822	558,62	
ВТОРНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком	2004/362	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1291,1	45,06	38,88	198,02

ОБЕД

Яблоко	2011/338	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	60	13,2	0,66	0,12	2,28
Говядина отварная к 1блюда	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Рагу из птицы	2015/289	50/150	406,9	15,99	22,96	38,8
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	1101,78	37,45	1,3	113,3
ИТОГО:			2203,56	74,9	43,48	263,92

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое(2,5%)	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			3693,26	128,02	89,64	486,76

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2004/209	40	66	501	4,6	0,3
Котлета рыбная (минтай)	2004/388	90	178	14,82	9,6	8,4
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/510	10/160	220,35	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2015/685	200/7	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1184,95	539,7	24,722	198,91

ОБЕД

Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Овощи натуральные свежие(помидор)	2015/71	60,00	13,20	0,66	0,12	2,28
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						

Плов мясной	2004/443	50/200	422	15,9	0,48	8,82
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1604,31	47,30	13,68	253,04

ПОЛДНИК

Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3121,96	603,01	52,21	492,05

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный с маслом сливочным	2011/210	53/5	267,93	14,27	22,16	2,65
Какао с молоком	2015/382	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1134,13	35,45	40,56	167,53

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	60	36	0,78	1,94	3,87
Говядина отварная к 1блюда	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2004/437	50/100	132	13,9	6,5	4
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	179	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1608,31	109,59	27,52	303,02

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье	2004/1	45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3095,44	158,24	75,28	528,45

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	60	151,06	8,3	9,5	7,1
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	246	3,17	11,07	32,7
Чай с сахаром, молоком	2015/377	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1207,46	15,58	24,69	71,3

ОБЕД

Апельсины	2015/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	60	11,6	1,3	0,08	1,52
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Домашний с свежей капустой, с картофелем и сметаной	2004/131	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2015/312	150/5	201,18	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1674,29	65,56	43,03	268,39

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3214,45	97,15	81,53	379,79

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5
----------------	---------	----	------	------	------	------

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/510	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Чай с конфетой	2004/685	200/40	160	4,6	4,6	27
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1195,8	38,58	25,08	236,54

ОБЕД

Апельсины	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(помидор)	2015/71	60	23,3	0,66	0,12	2,28
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Голубцы ленивые	2004/486	250	342,57	16,57	19,87	24,77
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1621,28	50,89	31,07	292,28

ПОЛДНИК

Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			3015,68	97,53	63,43	553,64

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			1434,2	57,76	42,1	213,06

ОБЕД

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	60	11,6	1,3	0,08	1,52
Говядина отварная к 1блюда	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп Крестыанский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой со						

Картофельное пюре с маслом сливочным на полив	2015312	150/5	280	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1640,01	53,92	46,38	288,06

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО			3268,81	119,54	95,76	525,94

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2004/209	40	66	501	4,6	0,3
Рыба тушеная с овощами (минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	2015/171	10/160	170	6,62	9,024	34
Чай с сахаром, лимоном	2015/685	200/7	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			1030,6	534,34	19,286	196,05

ОБЕД

Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	83,33	0,86	3,55	7,41
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой,картофелем,сметаной	2004/131	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Плов из птицы	2015/291	50/200	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1749,24	51,24	35,29	291,63

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка, Домашняя	2004/760	50	212,7	10,21	7,41	30,7

ВСЕГО				3112,54	601,59	68,39	527,78
--------------	--	--	--	----------------	---------------	--------------	---------------

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный с маслом сливочным	2011/210	53/5	264,93	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром, молоком	2015/377	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1160,13	35,05	42,16	169,83

ОБЕД

Банан	2011/338	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	60	100	1,3	3,23	6,45
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Рыба жареная (горбуша)	2044/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	179	5,01	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1757,31	125,58	39,81	286,08

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3270,44	173,83	89,17	513,81

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3
Какао с молоком	2015/372	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1146,37	38,53	25,99	227
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат Витаминный(капуста свежая,морковь и зеленый горошек)	2011/49	60,00	198,33	4,14	8,02	10,95
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Азу по-татарски	2004/438	50/200	334,29	14,88	21,29	18,94
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1786,73	49,29	41,78	271,78
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	39,47
ВСЕГО			3265,8	103,83	81,58	538,25